

日付	朝昼夕 間食	献立名	食品番号	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 総量 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
	夕食	【麺から作る】ほうとう	01015	こむぎ 薄力粉 1等	35	128	2.9	0.5	0.9	26.5	0.0	7	0.2	(0)
			01020	こむぎ 強力粉 1等	35	128	4.1	0.5	0.9	25.1	0.0	6	0.3	(0)
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	10	2	0.3	0.0	0.5	0.6	0.0	0	0.0	0
			06214	にんじん 根 皮むき 生	20	7	0.2	0.0	0.5	1.7	0.0	5	0.0	1
			06134	だいこん 根 皮むき 生	40	7	0.2	0.0	0.5	1.6	0.0	9	0.1	4
			06233	はくさい 結球葉 生	25	4	0.2	0.0	0.3	0.8	0.0	11	0.1	5
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	20	7	0.3	0.0	0.5	1.7	0.0	7	0.1	3
			06084	ごぼう 根 生	15	10	0.3	0.0	0.9	2.3	0.0	7	0.1	0
			06048	西洋かぼちゃ 果実 生	50	46	1.0	0.2	1.8	10.3	0.0	8	0.3	22
			17045	米みそ 淡色辛みそ	8	15	1.0	0.5	0.4	1.8	1.0	8	0.3	(0)
		合計			258	354	10.4	1.8	7.1	72.5	1.0	68	1.5	35
	白	白菜と肉団子の蒸し物	11230	にわとり ひき肉 生	50	93	8.8	6.0	(0.0)	0.0	0.1	4	0.4	1
			04033	絹ごし豆腐	50	31	2.7	1.8	0.5	1.0	0.0	38	0.6	0
			16013	紹興酒	4	5	0.1	Tr	Tr	0.2	0.0	1	0.0	0
			17012	食塩	0.8	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.8	0	Tr	(0)
			06103	しょうが 根茎 生	2.5	1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0	0.0	0
			02034	じゃがいもでん粉	2.3	8	0.0	0.0	(0.0)	1.9	0.0	0	0.0	0
			06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			17137	ぼん酢しょうゆ 市販品	10	6	0.4	0.0	(0.0)	1.1	0.8	2	0.1	Tr
		合計			169.6	151	12.3	7.8	1.2	5.9	1.6	66	1.3	10
	ブ	ロッコリーのナッツ和え	06263	ブロッコリー 花序 生	40	16	2.2	0.2	2.0	2.6	0.0	20	0.5	56
			05014	くるみ いり	5	34	0.7	3.4	0.4	0.6	0.0	4	0.1	0
			03003	車糖 上白糖	1.5	6	(0.0)	(0)	(0.0)	1.5	0.0	0	Tr	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	4.5	3	0.3	0.0	(Tr)	0.4	0.7	1	0.1	0
		合計			51	59	3.2	3.7	2.4	5.1	0.7	26	0.7	56
	大	根のツナサラダ	06134	だいこん 根 皮むき 生	70	13	0.3	0.1	0.9	2.9	0.0	16	0.1	8
			10260	まぐろ 缶詰 水煮 フレーク ライト	15	11	2.4	0.1	(0.0)	0.0	0.1	1	0.1	0
			06239	パセリ 葉 生	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	3	0.1	1
			U000009	ケッパー	2		0.0	0.0		0.1	0.2			
			17012	食塩	0.4	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.4	0	Tr	(0)
			03003	車糖 上白糖	0.8	3	(0.0)	(0)	(0.0)	0.8	0.0	0	Tr	(0)
			14028	ぶどう油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			17018	果実酢 りんご酢	13	3	0.0	0.0	(0.0)	0.3	0.0	1	0.0	0
		合計			106.2	67	2.8	4.2	1.0	4.2	0.6	20	0.3	9
	夕	食合計			584.8	630	28.6	17.5	11.7	87.6	3.9	180	3.8	110
	間	食	リンゴの赤いジュレ (皮使用)	07176	りんご 皮つき 生	38	23	0.1	0.1	0.7	6.2	2	0.0	2
			03003	車糖 上白糖	0	0	(0.0)	(0)	(0.0)	0.0	0.0	0	Tr	(0)
			16017	ブランデー	13	31	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			11198	ぶた ゼラチン	2	7	1.8	0.0	(0.0)	0.0	0.0	0	0.0	(0)
			07156	レモン 果汁 生	3	1	0.0	0.0	Tr	0.3	0.0	0	0.0	2
		合計			56	62	1.8	0.1	0.7	6.4	0.0	2	0.1	4
		間食合計			56	62	1.8	0.1	0.7	6.4	0.0	2	0.1	4
	昼	食	【から揚げ風】大根の揚げ焼き	06134	だいこん 根 皮むき 生	80	14	0.3	0.1	1.0	3.3	18	0.2	9
			17093	顆粒中華だし	0.8	2	0.1	0.0	(0.0)	0.3	0.4	1	0.0	0
			06223	にんにく りん茎 生	1	1	0.1	0.0	0.1	0.3	0.0	0	0.0	0
			17007	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	(Tr)	0.2	0.4	1	0.1	0
			02034	じゃがいもでん粉	5	17	0.0	0.0	(0.0)	4.1	0.0	1	0.0	0
			14003	米ぬか油	10	92	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	Tr	0.0	(0)
		合計			99.8	128	0.7	10.1	1.1	8.2	0.8	21	0.3	9
		昼食合計			99.8	128	0.7	10.1	1.1	8.2	0.8	21	0.3	9
	昼	食	【白出汁としょう油】すいとん	06132	だいこん 根 皮つき 生	40	7	0.2	0.0	0.6	1.6	10	0.1	5
			06214	にんじん 根 皮むき 生	40	14	0.3	0.0	1.0	3.5	0.0	10	0.1	2
			06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			06084	ごぼう 根 生	10	7	0.2	0.0	0.6	1.5	0.0	5	0.1	0
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	20	7	0.3	0.0	0.5	1.7	0.0	7	0.1	3
			08039	生しいたけ 菌床栽培 生	20	4	0.6	0.1	1.0	1.3	0.0	0	0.1	0
			04084	油揚げ 油抜き 生	25	72	4.6	5.9	0.2	Tr	0.0	58	0.6	0
			01020	こむぎ 強力粉 1等	65	237	7.7	1.0	1.8	46.6	0.0	11	0.6	(0)
			17012	食塩	0.5	0	0.0	0.0	(0.0)	0.0	0.5	0	Tr	(0)
			17007	こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0.0	(Tr)	0.5	0.9	2	0.1	0
			17030	めんつゆ 三倍濃縮	6	6	0.3	0.0	-	1.2	0.6	1	0.0	0
		合計			282.5	366	15.0	7.0	6.2	59.5	2.0	125	1.9	20
	白	菜の中華風ミルクスー	06233	はくさい 結球葉 生	50	7	0.4	0.1	0.7	1.6	0.0	22	0.2	10
			06226	根深ねぎ 葉 軟白 生	15	5	0.2	0.0	0.4	1.2	0.0	5	0.0	2
			11183	ぶた ベーコン	17	69	2.2	6.6	(0.0)	0.1	0.3	1	0.1	6
			17093	顆粒中華だし	2.5	5	0.3	0.0	(0.0)	0.9	1.2	2	0.0	0
			13003	普通牛乳	50	34	1.7	1.9	(0.0)	2.4	0.1	55	0.0	1
		合計			134.5	120	4.8	8.7	1.0	6.2	1.6	85	0.3	18
		昼食合計			417	485	19.7	15.7	7.2	65.7	3.6	210	2.2	38
		総合計			1157.6	1305	50.9	43.4	20.8	167.9	8.3	413	6.3	161